

離乳初期(5~6か月頃)の離乳食の作り方

離乳初期の調理形態のめやすは、なめらかにすりつぶした状態です。初めは裏ごして水分を加えてなめらかにし、慣れてきたら、加える水分の量を少なくしていきます。また、飲み込むことが上手になってきたら、だんだんと裏ごしをせずに食べられるようになっていきます。

つぶしがゆ



ポイント!

初期食の初めの硬さの目安は、ヨーグルトくらいです。
「トロトロ」がポイントです。
慣れてきたら「ポツテリ」とした硬さになるようにしていきましょう。



①10倍がゆを作る。



②裏ごし器でつぶす。



③さ湯を加えてのばす。



④完成。

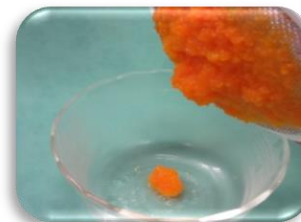
にんじん



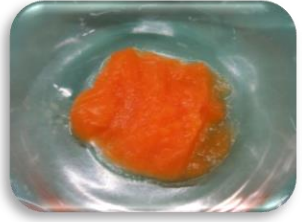
①軟らかくゆでる。



②裏ごし器で裏ごしする。



③さ湯や野菜スープを加えてのばす。



④完成。

ほうれん草



①葉がたくたになるまでやわらかくゆでる。



②葉先だけを包丁で縦横に刻む。
(茎の部分は使わない。)



③すり鉢ですりつぶす。



④さ湯や野菜スープを加えてのばす。



⑤完成。



☆ゆでてからラップに包んで冷凍し、すりおろすと簡単!